

Abdul Jalil *Kemampuan Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Penjelajahan Gerak*

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE PEMBELAJARAN PENJELAJAHAN GERAK PADA SISWA KELAS V SDN 19 BOKAT KABUPATEN BUOL

**Abdul Jalil
Gunawan
Hasanuddin**

Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo
Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulwaesi Tengah

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam lompat jauh pada siswa kelas V SDN 19 Bokat. Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah metode pembelajaran penjelajahan gerak dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 19 Bokat?. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 19 Bokat melalui penerapan metode pembelajaran penjelajahan gerak. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri atas dua siklus. Rancangan penelitian mengikuti tahap penelitian yang mengacu pada modifikasi diagram Kemmis dan Mc. Taggart, yaitu 1) Perencanaan tindakan, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) Observasi, dan 4) Refleksi. Materi yang dibahas tentang lompat jauh, dengan melibatkan subyek penelitian sebanyak 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi guru dan penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari kegiatan pra tindakan ke siklus I, serta dari siklus I ke siklus II. Peningkatan tersebut dibuktikan dengan hasil penilaian yang diperoleh yaitu: 1) Tes awal: persentase tuntas klasikal adalah 36%, daya serap Klasikal adalah 67,4%; 2) hasil Siklus I: banyaknya siswa yang tuntas adalah 14 dari 20 siswa, diperoleh persentase klasikal adalah 72%, dan Daya Serap Klasikal adalah 74,3%; dan 3) Hasil Siklus II: banyaknya siswa yang tuntas adalah 25 siswa atau persentase Tuntas Klasikal mencapai 100%, Daya Serap Klasikal adalah 81,2%, serta rata-rata hasil observasi kegiatan guru dalam kriteria sangat baik. Semua hasil penilaian telah mencapai indikator yang ditetapkan, dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran penjelajahan gerak dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 19 Bokat.

Kata kunci : Kemampuan Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Penjelajahan Gerak

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dalam cabang olahraga yang ada di sekolah tersebut seperti, sepak bola, sepak takraw, tenis meja, atletik dan lain-lain (Depdiknas, 2003). Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari (Syarifuddin, 1992 :2).

Dalam kurikulum SD pada pembelajaran Penjaskes, salah satu cabang olahraga atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Walaupun lompat jauh termasuk jenis olahraga lompat yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan, kenyataannya hasil yang dicapai siswa khususnya kelas V SDN 19 Bokat dinilai masih kurang. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari hasil belajar lompat jauh yang dicapai siswa masih rendah. Nilai hasil belajarnya masih ada yang di bawah standar ketuntasan belajar minimal 70, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai dengan baik.

Dalam proses pembelajaran lompat jauh pada siswa SDN 19 Bokat, ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain adalah: (1) rendahnya kemampuan siswa menguasai teknik dasar lompat jauh, (2) kurangnya penggunaan metode pembelajaran yang membangkitkan motivasi siswa, dan (3) kemampuan motorik atau gerak siswa masih rendah sehingga menyulitkan siswa untuk melakukan latihan.

Peranan guru Penjaskes akan terwujud apabila guru tersebut memiliki inisiatif, kreativitas dan inovasi serta dapat menentukan jenis strategi pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan tingkat perkembangan siswanya. Guru harus mampu

menyajikan program pembelajaran dengan metode yang menarik dan inovatif bagi siswanya.

Terkait dengan hal tersebut di atas, maka dibutuhkan Penelitian mengenai metode yang tepat untuk pembelajaran Penjaskes khususnya lompat jauh. Metode penjelajahan gerak pembelajaran merupakan salah satu alternatif peneliti untuk meningkatkan motivasi siswa dan membangkitkan kreativitas siswa agar kemampuan atau keterampilan motorik siswa dapat terbentuk dengan baik. Metode ini merupakan metode yang mengajarkan siswa untuk menemukan gerak atau melatih gerak siswa sesuai dengan penjelasan yang dipelajari secara tertulis.

Dengan demikian melalui penelitian ini diharapkan akan didapat solusi atau jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan lompat jauh kepada siswa SD, khususnya bagi siswa SDN 19 Bokat. Penjelajahan gerak yang akan digunakan dalam penelitian ini, khususnya untuk nomor lompat jauh gaya jongkok, adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bebas menggunakan gerak sesuai keinginan, siswa tidak merasakan lelah ataupun terbebani dalam melakukan aktivitas. Penjelajahan gerak dalam atletik lompat jauh gaya jongkok adalah bertujuan agar siswa terfokus pada proses pembelajarannya. Di sini siswa dalam melakukan gerakannya dengan bebas, tujuan dari proses pembelajarannya tetap tercapai.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengambil judul: *Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Metode Pembelajaran Penjelajahan Gerak pada Siswa Kelas V SDN 19 Bokat*. Menurut Dadang (2011:6), metode pembelajaran adalah ilmu yang mempelajari cara-cara untuk melakukan aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri dari pendidik dan peserta didik untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan sehingga proses belajar berjalan dengan baik dalam arti tujuan pengajaran tercapai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam siklus berulang. Penelitian yang telah dilaksanakan berlangsung selama dua siklus. Adapun

alur penelitian mengacu pada model Kemmis dan Mc. Taggart yang terdiri atas kegiatan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Iskandar, 2009:49).

Penelitian ini akan dilaksanakan di SDN 19 Bokat. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V tahun ajaran 2014/2015 dengan jumlah siswa 25 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 11 perempuan. Tahapan penelitian terdiri dari:

a. Pra Tindakan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah observasi di kelas V SDN 19 Bokat dan mengadakan tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum diadakan tindakan tentang penerapan penjelajahan gerak pada pembelajaran lompat jauh.

b. Pelaksanaan Tindakan

1) Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun perencanaan sebagai berikut:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan materi pokok lompat jauh.
- b) Membuat lembar observasi kegiatan guru dalam menerapkan pembelajaran penjelajahan gerak.
- c) Membuat lembar penilaian siswa untuk mengetahui kemampuan lompat jauh dengan menerapkan pembelajaran penjelajahan gerak.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti akan melaksanakan tindakan sesuai dengan RPP yang telah dirancang. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu siklus I dan siklus II dengan materi lompat jauh.

3) Observasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah mengamati aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Observasi dilakukan pada saat penelitian atau dalam proses pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran penjelajahan gerak. Kegiatan observasi dibantu oleh seorang pengamat atau observer untuk mengamati semua aktivitas guru dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Hasil observasi dicatat dalam lembaran observasi aktivitas guru dan siswa yang telah disediakan serta mendokumentasikan semua kegiatan sebagai bukti telah

dilaksanakannya penelitian tindakan kelas. Hasil pengamatan ini berupa data observasi untuk direfleksi sehingga pengamatan yang dilakukan dapat menceritakan keadaan sesungguhnya mengenai aktivitas dalam pembelajaran.

4) Refleksi

Berdasarkan hasil analisis data dilakukan refleksi guna melihat kekurangan dan kelebihan yang terjadi saat pembelajaran diterapkan. Kekurangan dan kelebihan ini dijadikan acuan untuk merencanakan siklus berikutnya.

Dalam penelitian ini, ada dua faktor yang akan teliti. Kedua tersebut adalah:

- a. Siswa: hasil tes kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.
- b. Guru: hasil observasi aktivitas guru selama pembelajaran berlangsung.

Jenis data dalam penelitian ini meliputi data kualitatif dan data kuantitatif.

- 1) Data kualitatif, yaitu data hasil observasi aktivitas guru.
- 2) Data kuantitatif, yaitu data yang diperoleh dari hasil penilaian kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi:

- a. Guru, data yang diperoleh dari hasil observasi saat pembelajaran berlangsung.
- b. Siswa, data yang diperoleh dari hasil penilaian kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan menggunakan metode penjelajahan gerak.

Pengumpulan data dilakukan sebagai berikut:

- a. Tes, terdiri atas tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan lompat jauh dan tes kemampuan lompat jauh setelah pembelajaran penjelajahan gerak.
- b. Observasi, dilakukan selama kegiatan pembelajaran. Pelaksanaan observasi baik pada guru dilakukan dengan cara mengisi format observasi yang telah disiapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui aktivitas guru pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

Ada 2 (dua) jenis data yang dapat diperoleh dari penelitian ini, yaitu data kuantitatif dan kualitatif.

- a. Analisis Data Kuantitatif

Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari tes kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah:

1) Ketuntasan Individu

$$\text{Ketuntasan individu} = \frac{\text{skor yang diperoleh siswa}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Suatu kelas dikatakan tuntas belajar secara individu jika presentase ketuntasan individu sekurang-kurangnya 70% (Depdiknas, 2001:37)

2) Ketuntasan Belajar Klasikal

$$\text{Ketuntasan individu} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

Suatu kelas dikatakan tuntas jika persentase klasikal yang dicapai adalah 80% (Depdiknas, 2001:37).

3) Daya Serap Klasikal

$$\text{Daya Serap Klasikal} = \frac{\text{Skor yang diperoleh siswa}}{\text{Skor ideal seluruh siswa}} \times 100\%$$

Suatu kelas dikatakan tuntas belajar jika presentasi daya serap klasikal sekurang-kurangnya 70% (Depdiknas, 2001:37).

b. Analisis Data Kualitatif

Untuk menganalisis data dari hasil observasi, digunakan teknik yang dikemukakan Miles dan Huberman (1992:16) dengan tiga tahap kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data yang dilakukan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut.

1) Mereduksi Data

Mereduksi data adalah proses kegiatan menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan semua data yang telah diperoleh, mulai dari awal pengumpulan data sampai penyusunan laporan penelitian.

2) Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan menyusun data secara sederhana ke dalam tabel dan diberi nama kualitatif. Sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan.

3) Verifikasi/ Penyimpulan

Penyimpulan adalah proses penampilan intisari, dari sajian yang telah terorganisir tersebut dalam bentuk pernyataan kalimat atau informasi yang singkat dan jelas.

Indikator kinerja dalam penelitian ini terbagi atas: (a) indikator kuantitatif, dan (b) indikator kualitatif.

a. Indikator Kuantitatif

Penelitian atau tindakan dianggap berhasil apabila nilai akhir siswa mencapai daya serap individu minimal 70% dan ketuntasan klasikal 80%.

b. Indikator kualitatif

Penelitian atau tindakan dianggap berhasil apabila nilai rata-rata (NR) aktivitas guru berada pada kategori baik atau sangat baik, hasil penilaian proses melakukan lompat jauh pada kriteria baik atau sangat baik.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Pra Tindakan

Kegiatan pra tindakan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 25 Februari 2015. Pada kegiatan ini peneliti mengadakan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal lompat jauh pada siswa yang nantinya menjadi subyek penelitian. Hasil kemampuan awal siswa dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Tes Awal

| No. | Aspek Perolehan | Hasil |
|-----|-----------------------------------|-------|
| 1. | Skor tertinggi | 81 |
| 2. | Skor terendah | 56 |
| 3. | Jumlah Siswa | 25 |
| 4. | Banyak siswa yang tuntas | 9 |
| 5. | Banyak siswa yang tidak tuntas | 16 |
| 6. | Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) | 70 |
| 7. | Persentase tuntas klasikal | 36% |
| 8. | Persentase daya serap klasikal | 67,4% |

Persentase tuntas klasikal yang diperoleh pada tes awal adalah 36%, hasil ini belum mencapai indikator ketuntasan klasikal yang ditetapkan (80%), sama halnya persentase daya serap klasikal yang diperoleh sebesar 67,4% belum mencapai persentase daya serap klasikal yang ditetapkan oleh sekolah yaitu sebesar 70%. Hasil

tersebut dinilai sangat rendah, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Penelitian yang dilakukan adalah menerapkan metode penjelajahan gerak.

2. Hasil Penelitian Siklus I

Tindakan siklus I menerapkan metode penjelajahan gerak dalam pembelajaran lompat jauh. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian observasi aktivitas guru dan lembar penilaian kemampuan lompat jauh pada siswa. Tindakan siklus I dilaksanakan pada tanggal 11 dan 18 Februari 2015. Setelah selesai pelaksanaan kegiatan siklus I dengan menerapkan metode penjelajahan gerak dalam pembelajaran lompat jauh, kegiatan selanjutnya adalah memberikan penilaian untuk mengetahui kemampuan lompat jauh siswa. Penilaian ini dilakukan dengan cara mengisi lembar penilaian yang telah disediakan. Hasil penilaian dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Penilaian Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus I

| No. | Aspek Perolehan | Hasil |
|-----|-----------------------------------|-------|
| 1. | Skor tertinggi | 81 |
| 2. | Skor terendah | 63 |
| 3. | Jumlah Siswa | 25 |
| 4. | Banyak siswa yang tuntas | 18 |
| 5. | Banyak siswa yang tidak tuntas | 7 |
| 6. | Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) | 70 |
| 7. | Persentase tuntas klasikal | 72% |
| 8. | Persentase daya serap klasikal | 74,3% |

Persentase daya serap klasikal (DSK) siklus I yang diperoleh adalah 74,3%, Nilai tersebut telah mencapai indikator yang ditetapkan, yaitu DSK (sekolah) = 70%, namun persentase tuntas klasikal yang diperoleh sebesar 72% belum mencapai indikator yang ditetapkan (80%). Karena salah satu indikator belum terpenuhi, maka hasil tersebut di atas mengharuskan peneliti melanjutkan ke tahap siklus II untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat jauh dengan metode penjelajahan gerak.

3. Hasil Penelitian Siklus II

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus I, maka perlu untuk melakukan tindakan siklus II, hal ini dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Tindakan siklus II ini dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2015. Hasil penilaian secara singkat dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Penilaian Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus II

| No. | Aspek Perolehan | Hasil |
|-----|-----------------------------------|-------|
| 1. | Skor tertinggi | 88 |
| 2. | Skor terendah | 75 |
| 3. | Jumlah Siswa | 25 |
| 4. | Banyak siswa yang tuntas | 25 |
| 5. | Banyak siswa yang tidak tuntas | 0 |
| 6. | Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) | 70 |
| 7. | Persentase tuntas klasikal | 100% |
| 8. | Persentase daya serap klasikal | 81,2% |

Hasil penilaian kemampuan lompat jauh melalui metode penjelajahan gerak, menunjukkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan. persentase ketuntasan klasikal mencapai 100% atau semua siswa tuntas. Hal ini berarti bahwa metode penjelajahan gelar dapat memberikan pemahaman yang baik tentang teknik-teknik dasar lompat jauh.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, memberikan keterangan bahwa penerapan metode penjelajahan gerak yaitu pengajaran dengan cara membimbing siswa melakukan kegiatan menemukan sendiri gerak, dalam hal ini gerak melakukan lompat jauh dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang teknik melakukan gerakan tersebut. Penerapan metode penjelajahan gerak dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN 19 Bokat sangat memberikan manfaat dan pemahaman tentang teori yang telah dipelajari. Dari serangkaian penilaian, mulai dari siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan peningkatan hasil penelitian yang telah dilakukan. Secara keseluruhan, data hasil analisis observasi aktivitas guru dan hasil kemampuan siswa melakukan lompat jauh dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Aktivitas Guru

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru menurut observer dalam kategori baik dan sangat baik. Pada siklus I menunjukkan rata-rata hasil penilaian

sangat baik, namun masih ada aspek penilaian yang belum terlaksana. Pada siklus II, guru mengatur waktu seefisien mungkin sehingga dapat melaksanakan serangkaian penilaian yang telah dirancang, sehingga hasil yang diperoleh meningkat dari siklus sebelumnya. Guru harus memahami setiap siswa dalam aktivitas belajarnya. Dengan adanya saling interaksi yang baik antara guru dan siswa diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sukses. Guru memegang peran penting dalam mengaktifkan dan meningkatkan prestasi belajar siswa. Proses belajar tidak sekadar menghafal konsep-konsep atau fakta-fakta belaka, tetapi merupakan kegiatan menghubungkan konsep-konsep untuk menghasilkan pemahaman yang utuh, sehingga konsep yang dipelajari akan dipahami secara baik dan tidak mudah dilupakan. Dengan demikian, agar terjadi belajar bermakna maka guru harus selalu berusaha mengetahui dan menggali konsep-konsep yang telah dimiliki siswa dan membantu memadukan konsep-konsep tersebut dengan pengetahuan baru yang akan diajarkan. Melalui metode penjelajahan gerak, belajar akan lebih bermakna sebab siswa mengalami langsung apa yang dipelajarinya dengan mengaktifkan lebih banyak indera daripada hanya mendengarkan guru menjelaskan.

3. Hasil Penilaian Kemampuan Lompat Jauh

Hasil penilaian kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh diperoleh dari empat aspek penilaian yaitu teknik awalan, teknik tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Berdasarkan hasil penilaian kemampuan siswa dalam lompat jauh pada siklus I adalah persentase daya serap klasikal (DSK) yang diperoleh mencapai 74,3% dan telah mencapai indikator yang ditetapkan, yaitu DSK (sekolah) = 70%, namun persentase tuntas klasikal yang diperoleh sebesar 72% belum mencapai persentase ketuntasan klasikal yang ditetapkan oleh sekolah yaitu sebesar 80%, sehingga peneliti perlu melanjutkan ke siklus berikutnya untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Kekurangan yang terdapat pada siklus I ini adalah masih ada delapan siswa yang dinilai 2 (cukup) pada aspek penilaian awalan, tumpuan, sikap di udara, dan pendaratan. Siswa yang dinilai 2 (cukup) sebab siswa dalam melakukan awalan masih kurang tepat, teknik tumpuan tidak tepat pada titik tumpu yang disediakan sehingga mengakibatkan pendaratan tidak sempurna atau tidak terlalu jauh. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, guru membimbing dan dan

menambah waktu berlatih selama 20 menit. Selain itu, guru menjelaskan kembali teknik-teknik yang benar kepada siswa agar siswa memahami dan penjelajahan gerak yang dilakukan sesuai dengan teori yang dijelaskan, sehingga diperoleh hasil lompatan yang jauh sesuai aturan yang ditentukan. Hasil refleksi yang telah dilakukan guru dan beberapa perbaikan yang telah diterapkan memberikan hasil yang lebih baik, seperti halnya hasil yang diperoleh pada siklus II.

Hasil yang diperoleh pada siklus II lebih baik daripada hasil siklus I, dimana tingkat penguasaan siswa dalam lompat jauh rata-rata dalam kriteria sangat baik. Daya serap klasikal yang diperoleh adalah 81,2% dan persentase ketuntasan klasikal mencapai 100% atau semua siswa tuntas dalam penilaian kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis tindakan yang diajukan dapat terbukti. Metode penjelajahan gerak dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 19 Bokat.

PENUTUP

Berdasarkan analisis penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, diperoleh peningkatan hasil analisis dan pencapaian indikator kinerja dari tes awal ke siklus I, serta siklus I ke siklus II. Sesuai hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa metode penjelajahan gerak dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh di kelas V SDN 19 Bokat. Pernyataan ini dibuktikan dengan hasil penilaian yaitu pada siklus I, banyaknya siswa yang tuntas adalah 18 dari 25 siswa atau persentase ketuntasan klasikal adalah 72% dan pada siklus II, banyaknya siswa yang tuntas adalah 25 dari 25 siswa atau persentase ketuntasan klasikal adalah 100%.

Sesuai dengan hasil penelitian dan analisa data serta kesimpulan maka peneliti menyarankan sebagai berikut: (1) Guru, dapat dijadikan sebagai masukan dalam usaha lebih meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh. (2) Siswa, harus selalu lebih aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran dan melakukan latihan-latihan baik secara individu maupun membentuk kelompok kecil tanpa harus menunggu perintah dari guru. (3) Sekolah, agar memberikan dukungan berupa sarana dan

sehingga kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2001). *Buku 1 Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Berbasis Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Iskandar. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jambi: Gaung Persada (GP) Press.
- Miles, Matthew dan Huberman, A. Michael. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tantang Metode-Metode Baru*. Jakarta: UI Press.
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.